Timo Wagner
ABNEHMEN OHNE KALORIENZÄHLEN

BEGLEITHEFT ZUM VIDEO

Restaurant Kompass

Auswärts essen und trotzdem abnehmen. Ohne vorher zu sparen und ohne danach auszugleichen.

Verzicht passiert im Kopf.

BEVOR DU LOSLEGST

Ist das gerade dein Thema?

Das hilft dir, wenn …

- du regelmäßig essen gehst, bestellst oder eingeladen bist
- du vor einem Restaurantbesuch tagsüber sparst und dann umso mehr isst
- dich die Waage am Tag danach jedes Mal verunsichert

Eher nicht dein Thema, wenn …

- du fast nie auswärts isst
- es bei dir vor allem abends zu Hause kippt

Im zweiten Fall passen „Satt und trotzdem“ und das Hungerloch-Experiment besser.

Nach diesem Heft kannst du …

1
unterscheiden, wann du einfach genießt und wann du anpasst
Seite 3

2
einen Restaurantbesuch so vorbereiten, dass du nicht ausgehungert ankommst
Seite 4

3
dir auf jeder Karte einen Teller zusammenstellen, der satt macht und schmeckt
Seite 5–6

4
Buffet, spontane Einladungen und Essen bei Familie oder Freunden entspannt meistern
Seite 7–8

5
die Waage danach einordnen und ohne schlechtes Gewissen weitermachen
Seite 9–10

Video: ca. 50 Minuten **Heft: ca. 20 Minuten**

Wenig Zeit? Der Schnellweg

SCHRITT 1
Seite 3: Ausnahme oder Routine?

SCHRITT 2
vorher Seite 4 und deine Küche auf Seite 6

SCHRITT 3
am Tag danach Seite 9, vor der Waage

DIE WICHTIGSTE FRAGE ZUERST

Ausnahme oder Routine?

Eine Mahlzeit macht dich nicht dick, genauso wenig wie ein Fitnesssalat dich schlank macht. Was zählt, ist das, was regelmäßig passiert. Darum frag dich vor jedem Restaurantbesuch zuerst: Was ist das hier eigentlich?

BESONDERER ANLASS

Dann genieß es einfach

Ein Geburtstag, ein besonderes Restaurant, ein Date, das Gericht, auf das du dich seit Wochen freust. Hier musst du nichts anpassen. Iss, worauf du Lust hast. Und wenn du danach etwas zu voll bist: Das macht viel weniger aus, als es sich anfühlt.

KOMMT REGELMÄSSIG VOR

Dann lohnt sich Anpassen

Geschäftsessen, der Stammitaliener, jede Woche Bestellen. Je öfter du auswärts isst, desto mehr bringt es, ein paar Dinge zu verändern. Nichts Extremes, sondern Kleinigkeiten, die du dir auf Dauer vorstellen kannst. Wie das geht, steht auf den nächsten Seiten.

15 %
MEINER MAHLZEITEN

Ich gehe selbst zwei- bis dreimal pro Woche essen oder bestelle. Bei drei Mahlzeiten am Tag sind das gerade mal 3 von 21 Mahlzeiten. In vielen Köpfen machen diese wenigen Mahlzeiten alles aus. Dabei entscheidet die Routine, also die anderen 85 Prozent, viel mehr.

Realistisch bleiben

- **Fang da an, wo du gerade stehst.** Wenn du bisher immer den Teller leer gegessen hast, ist das dein Startpunkt. Nimm dir einen kleinen Schritt vor, nicht die perfekte Wunschversion von dir.
- **Konstant schlägt perfekt.** Wer sich zu viel vornimmt, fliegt bei der nächsten Einladung raus und fängt wieder von vorn an. Statt einer ganzen Low-Carb-Diät kannst du zum Beispiel eine einzelne Mahlzeit leichter gestalten. Wie bei Hase und Schildkröte kommt die Schildkröte an.
- **Enttäuschung vermeiden.** Wer sich etwas verbietet und es dann doch isst, ist enttäuscht. Und von „ich bin enttäuscht“ ist es nicht weit zu „jetzt ist es eh egal“ und zum Eis zu Hause. Erlaubnis nimmt dem den Wind aus den Segeln.

VOR DEM RESTAURANT

Der Abend fängt am Mittag an

„Geh nicht hungrig einkaufen“ kennt jeder. Beim Essengehen machen wir es genau umgekehrt: Wir sparen den ganzen Tag, essen höchstens noch einen Quark und gehen vorher vielleicht sogar noch zum Sport.

1

Tagsüber normal essen

Wer ausgehungert ankommt, dem riecht alles gut, die Karte sieht verlockend aus, und mit Willenskraft hält man da selten dagegen. Iss deshalb tagsüber ganz normal, am besten das, was im Restaurant oft zu kurz kommt: Eiweiß, Obst und Gemüse.

2

Die Pause nicht zu lang werden lassen

Rechne zurück, wann das Essen wirklich auf dem Tisch steht, nicht wann du reserviert hast. Iss etwa zwei bis vier Stunden vorher noch eine Mahlzeit. Wer um zwölf zuletzt gegessen hat und um acht im Restaurant sitzt, startet mit Bärenhunger. Wenn es knapp wird, reicht auch eine kleine Zwischenmahlzeit mit Eiweiß: Joghurt, Quark oder Hüttenkäse mit Obst, ein paar Nüsse dazu.

3

Die Karte vorher anschauen

Such dir zu Hause in Ruhe zwei, drei Gerichte raus, die dir schmecken und die gut passen. Nicht der Salat mit Hähnchenbrust, den du eigentlich gar nicht willst, das macht nur unzufrieden. Am Tisch entscheidest du dann, worauf du wirklich Lust hast. Und wenn es etwas ganz anderes wird, ist das auch okay, solange du es bewusst entscheidest.

4

Wenn du wählen kannst: lieber ruhig als hektisch

Hektische Musik, viel Trubel, ein Teller nach dem anderen: Da isst man schnell und merkt Sättigung erst spät. Ich wähle gern Restaurants, in denen es ruhiger ist, weil ich dort entspannter und langsamer esse. Beobachte das ruhig auch mal zu Hause: Läuft immer der Fernseher? Welche Musik hörst du beim Essen?

IM RESTAURANT

So stellst du dir deinen Teller zusammen

Das ist eine Orientierung, kein Muss. Wenn nicht alles auf der Karte steht, nimm, was geht. Und wenn ein Teil dein Highlight ist, bleibt er so, wie du ihn willst.

ETWA ¼ VOM TELLER

Eiweiß

Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte. Macht lange satt und schützt deine Muskeln.

ETWA ½ VOM TELLER

Gemüse oder Salat

Im Restaurant am einfachsten über einen Beilagensalat oder einen großen Salat zum Teilen. Beilagensalat oder Gemüse kannst du fast überall dazubestellen.

ETWA ¼ VOM TELLER

Sättigungsbeilage

Hier lässt sich am leichtesten etwas verändern, gerade bei Schnitzel, Steak oder Fisch mit Beilage.

Die Beilage: von leicht bis gehaltvoll

Kartoffeln (Salz-, Pell-, Ofenkartoffel)	Reis	Nudeln	Mit viel Fett zubereitet: Bratkartoffeln, Pommes

leichter — gehaltvoller

Du musst nicht immer ganz links landen. Jeder Schritt nach links ist schon ein Gewinn. Sind dir die Pommes in dem Restaurant eh nicht so wichtig, nimm zum Beispiel lieber Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln.

Ideen für den Tisch

Brotkorb: darf nicht oder möchte nicht?

„Ich darf nicht" fühlt sich nach Verzicht an. „Ich möchte gerade nicht, ich freu mich aufs Hauptgericht" ist eine Entscheidung. Ist das Brot dein Highlight, iss es bewusst.

Soße und Dressing extra

Manchmal schwimmt der Salat fast im Dressing. Lass es dir separat bringen und nimm so viel, wie du wirklich willst.

Die Hälfte mitnehmen

Mit Salat vorweg reicht oft der halbe Hauptgang. Den Rest einpacken lassen: Für mich ist es ein Gewinn, das leckere Essen zweimal zu haben.

Getränke bewusst wählen

Alkohol macht nicht satt und kommt oben drauf. Wasser, Light- und Zero-Getränke oder Saftschorle gehen immer. Alkoholfrei ist oft eine gute Wahl, wenn dir der Alkohol nicht wichtig ist.

RESTAURANT-WEGWEISER

Was du wo bestellen kannst

Ideen, keine Verbote. Wenn du dich lange auf genau dieses eine Gericht gefreut hast, iss es und genieß es.

Italienisch

Gut: Pasta mit Tomaten- oder Gemüsesoße, gern mit Parmesan. Pizza mit Thunfisch oder Schinken, Salat vorweg, Gemüse vom Grill dazu.
Achtung: Sahnesoßen. Und die Riesenportion beim Dorfitaliener: Teil dir einen Salat und nimm ein Viertel Pizza mit nach Hause.

Asiatisch

Gut: Hähnchen, Rind oder Garnelen mit viel Gemüse, zum Beispiel Chop Suey, dazu Reis statt gebratenem Reis. Suppen ohne Kokosmilch: Das bisschen Stärke oder Zucker in der Brühe ist nicht der Rede wert.
Achtung: Kokos- und Erdnusssoßen, Frittiertes, Ente mit Haut, gebratener Reis und gebratene Nudeln.

Griechisch und türkisch

Gut: alles vom Grill, Hähnchen- oder Rindfleischspieße, die können das dort richtig gut.
Achtung: beim Döner einfach weniger Soße und mehr Salat bestellen, dann sieht das schon ganz anders aus.

Burger

Die Burger-Probe: Bestell einmal nur den Burger ohne Pommes und schau, wie satt du bist. Oder teil dir die Pommes. Nachbestellen geht immer.
Achtung: Burger mit Pommes ist Standard, und dann isst man halt alles, weil es da ist.

Deutsch

Gut: Roulade, Braten mit Bratensoße, oft überraschend gute Wahl, weil alles dabei ist: Fleisch, Gemüse, Beilage. Knödel oder Kartoffelpüree als Beilage.
Achtung: Rahm- und Specksoßen, Pommes.

Bestellen und Lieferdienst

Gut: die gleichen Regeln wie im Restaurant. Salat oder Gemüse dazubestellen, erst die normale Größe, und was übrig bleibt, gibt es morgen. Pommes werden im Airfryer übrigens wieder richtig gut.
Achtung: die Familienpizza, „weil sie nur zwei Euro mehr kostet“.

BESONDERE SITUATIONEN

Buffet und spontane Einladungen

Das Buffet: Chance statt Endgegner

Für viele ist das Buffet der Moment, an dem alles kippt. Dabei hast du dort die volle Auswahl und kannst dir genau das zusammenstellen, was dir guttut und schmeckt.

1

Erst eine Runde ohne Teller

Schau dir alles an. Worauf freust du dich wirklich? Das ist dein Highlight.

2

Der erste Teller: Grundlage plus Probierportionen

Gemüse oder Salat, eine gute Portion Eiweiß und dazu kleine Mengen von dem, was dich anlacht. Lieber ein gemischter Teller als zehn Mal einzeln holen.

3

Dann eine echte Pause

Sättigung kommt verzögert. Wer sofort den zweiten Teller holt, merkt erst danach, wie voll er eigentlich ist. Lehn dich zurück, unterhalte dich, trink etwas. Wenn du danach noch Lust hast, holst du dir bewusst noch etwas.

> Im Studium war das Buffet mein Endgegner. Wenig Geld, also musste es sich lohnen: vorher nichts gegessen, vorher noch trainiert, bis zum Bauchweh gegessen. Heute geh ich normal satt hin, und es ist viel entspannter. Nichts davon läuft weg, das Restaurant gibt es morgen auch noch.

Spontan eingeladen?

- **Nicht absagen, nicht in Stress geraten.** Ein Restaurantbesuch ist ein Erlebnis und kein Kampf gegen deinen Plan.
- **Kurz die Karte checken,** wenn es geht, und zwei, drei Gerichte im Kopf haben, die dir schmecken.
- **Hast du seit Stunden nichts gegessen,** nimm vorher noch eine Kleinigkeit mit Eiweiß, auch im Auto oder auf dem Weg.
- **Am Tisch entscheidest du nach Lust,** nicht nach Plan. Und danach machst du ganz normal weiter.

EXTRA: FAMILIE UND FREUNDE

Bei anderen zu Gast

Zu Hause bei der Familie oder bei Freunden ist es oft schwieriger als im Restaurant. Du suchst dir nichts von der Karte aus, es wird nachgeschöpft, und Nein sagen fühlt sich unhöflich an. Gerade an Weihnachten passiert das ständig.

Vorher normal essen

Gleiche Regel wie fürs Restaurant. Wer zum Familienessen ausgehungert kommt, isst sich durch Vorspeise, Hauptgang und Kuchen.

Das Highlight erkennen

Omas Braten, der Kartoffelsalat der Schwiegermutter, die Plätzchen der Freundin: Das ist kein Essen, das du anpasst. Das genießt du. Anpassen kannst du beim Rest.

Kleiner Teller, erst mal eine Portion

Lass dir weniger auftun oder nimm dir selbst. Nachschlag geht immer, zurück geht nichts.

Etwas mitbringen

Ein großer Salat oder eine Gemüseplatte kommt fast immer gut an. Und du weißt, dass es etwas gibt, das dich gut satt macht.

Sätze, die freundlich Nein sagen

- „Das war richtig lecker, ich bin wirklich satt."
- „Pack mir gern ein Stück für morgen ein, darauf freu ich mich."
- „Ich nehm erst mal nur ein kleines Stück, dann kann ich noch alles probieren."
- „Später gern, gerade passt nichts mehr rein."

Du musst dich nicht rechtfertigen und niemandem von deinem Abnehmweg erzählen. Ein freundlicher Satz reicht, und meistens ist das Thema damit erledigt.

Und wenn es zu viel wurde?

Dann war es ein schöner Abend mit Menschen, die dir wichtig sind. Das ist auch etwas wert. Am nächsten Tag isst du ganz normal weiter, ohne Ausgleich.

Meine nächste Einladung

Wo bin ich eingeladen, was ist dort mein Highlight, und welchen Satz nehme ich mir mit?

AM TAG DANACH

Die Waage zeigt mehr. Und jetzt?

Nach einem Restaurantbesuch wiegst du am nächsten Morgen fast immer mehr. Das ist kein Fett, sondern vor allem Wasser und Essen, das noch verdaut wird.

SALZ

Ich hab früher in einer Pizzeria gearbeitet. Wie viel Salz in Teig, Soße und Belag steckt, bekommst du zu Hause gar nicht hin, das wäre dir zu salzig. Der Körper hält dann mehr Wasser.

KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate speichert der Körper zusammen mit Wasser. Je weniger du sonst davon isst, desto größer wirkt der Sprung. Das ist der Kontrast, kein Zeichen, dass Ausnahmen schlecht sind.

DER REST

Später gegessen, weniger getrunken, vielleicht Alkohol, weniger Bewegung, und das Essen ist noch gar nicht ganz verdaut.

So gehst du damit um

- **Eine Waage-Pause einplanen.** Restaurant am Freitag? Dann erst am Donnerstag danach wieder wiegen.
- **Durchschnitte vergleichen,** nicht einzelne Tage. Ein einzelnes Wiegeergebnis sagt fast nichts.
- **Nichts ausgleichen,** nicht fasten, kein Sport „zur Strafe".

Und wenn es mehr war als gedacht?

Sprich mit dir, wie du mit einer guten Freundin reden würdest. Statt „ich schaff das eh nie" lieber: Was hätte es noch gegeben, was nehm ich beim nächsten Mal? Die nächste Mahlzeit ist eine ganz normale.

> Du musst nicht jeden einzelnen Tag perfekt sein. Was zählt, ist der Durchschnitt über die Woche und den Monat. Ein Abend mit mehr Essen ändert daran kaum etwas, wenn der Rest der Woche normal weiterläuft.

DRANBLEIBEN

Reflektieren statt bestrafen

Nicht der eine Abend bringt dich vom Weg ab, sondern das, was danach kommt.

SO LÄUFT DIE SPIRALE

Samstag mehr gegessen. Sonntag Frust und schlechtes Gewissen. Montag „jetzt ist es eh egal". Dienstag geht es so weiter. Am Ende stehen ein paar Tage zu viel, nicht der eine Abend.

SO GEHT ES AUCH

Samstag bewusst genossen. Sonntag ganz normal gefrühstückt. Kurz überlegt, was beim nächsten Mal hilft. Montag läuft die Woche weiter wie immer.

Fragen für danach, freundlich gestellt

Nicht im Ton einer strengen Lehrerin, sondern so, wie eine gute Freundin fragen würde. Fehler sind Rückmeldung, keine Katastrophe.

Frage	Meine Antwort
War ich hungrig, als ich ankam?	
Habe ich gegessen, weil ich Hunger hatte, oder weil es da war?	
Was hat mir gefehlt: Sättigung, Ruhe, Sicherheit?	
Was mache ich beim nächsten Mal anders?	

Meine Restaurant-Lösung

Mein Stammrestaurant oder meine nächste Einladung: Was esse ich vorher, was bestelle ich, was ist mein Highlight?

Ausfüllen geht direkt im PDF, in einer Notizen-App oder auf einem Zettel. Passend dazu im Paket: „Was esse ich jetzt?", die Situationskarte „Restaurant" und der Fast-Food-Kompass.

Du darfst dein Ziel erreichen und das Leben genießen.

Timo